

Глава 3

Сила

Самый сильный — это тот, кто владеет собой.

Сенека

Сила — третий принцип личностного развития. Это ваша способность осознанно и целенаправленно творить мир вокруг себя. Когда ваша сила недостаточна, вы не можете эффективно удовлетворять собственные нужды и желания и становитесь жертвой окружающей среды. Когда ваша сила велика, вы обустроиваете жизнь по своему выбору, а среда становится ее отражением.

Для некоторых людей слово *сила* — почти ругательное и ассоциируется с такими негативными понятиями, как злоупотребление, коррупция, необузданная жадность. На самом деле ничего изначально дурного в использовании силы нет. Просто этот принцип может быть направлен как в сторону истины и любви, так и в сторону лжи и разобщенности. Во благо или во зло применяется сила — это определяет стоящее за ней сознание.

Триада истины, любви и силы может служить невероятно могущественным инструментом добра. Если честные, способные к сочувствию люди остаются бессильными, а силой

обладают лишь нечестные и равнодушные, все мы от этого страдаем. Мир становится лучше, когда те, кто ориентирован на истину и любовь, обретают этот третий элемент. Если вы способны быть таким человеком, я призываю вас осознанно развивать силу, поскольку такой выбор всем нам пойдет на пользу.

Преуспев в наращивании силы, вы сможете удовлетворять свои потребности и желания с большей легкостью. Вы поймете, насколько проще вам стало устанавливать значимые цели и достигать их. Альтернатива этому — погрязнуть в бессилии, пренебречь собственными потребностями и желаниями. Пренебрегая своими потребностями, вы умираете, пренебрегая своими желаниями — обрекаете себя на разочарование.

Согласно некоторым мировоззренческим системам, бессилие — желанная черта, но нет ничего более далекого от истины. Бессилие невозможно считать ни разумным, ни благородным качеством. Это неправильный путь, основанный на страхе, отрицании и низкой самооценке. Если вы хотите жить более осознанно, то должны научиться управлять силой, мудро ее применять и не избегать ответственности, которую это влечет.

Владение силой — дело нелегкое. Возможно, ее развитие и правильное применение станут для вас наиболее сложной проблемой, связанной с личностным ростом. Тем не менее сила — принципиально важный компонент осознанного развития. Без нее вы будете не более чем пассивной жертвой реальности. Только имея силу, человек способен стать сознательным творцом.

Чтобы углубить ваше понимание силы, давайте рассмотрим шесть ее ключевых составляющих. Это ответственность, желание, самостоятельность принятия решений, сосредоточенность, готовность действовать и самодисциплина.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Невозможно обрести силу, не взяв на себя полную ответственность за свою жизнь. Конечно, на какое-то время вы можете утратить контроль, но конечная ответственность всегда лежит на вас. От нее нельзя ни уклониться, ни спрятаться, как ни старайся. Если ваше тело не в форме — именно *у вас* будет одышка после подъема по лестнице. Если кредит по вашей банковской карте исчерпан — именно *вам* придется отдавать долги. Если вам не нравится ваша работа — именно *вы* мучаетесь каждый день.

Ваш опыт — это только *ваш* опыт. Я могу обсуждать с вами вашу жизнь, могу вам сочувствовать, могу сделать все возможное, чтобы вам помочь. Но потом я вернусь домой, в собственную жизнь, и оставлю вас одного. А вот вы в отношении самого себя такую роскошь позволить себе не можете. От себя не уйдешь.

Если вы попытаетесь отказаться или уклониться от груза ответственности, то через какое-то время он все равно ляжет на ваши плечи. Вы позволили себе ослабить рвение в карьерных делах, стали в больших количествах употреблять фаст-фуд и ссориться с близкими — значит вы создаете неприятности, которые вам в любом случае придется испытать на себе. Чем скорее вы осознаете, что тотальная ответственность неизбежна, тем лучше будет для вас.

Когда вы были ребенком, ответственность за ваше благополучие могли нести другие люди, но вам и только вам приходилось иметь дело с результатами этого. Кто бы вас ни растил: любящие внимательные родители или бессердечные алкоголики, — в настоящий момент груз ответственности за вашу жизнь ложится исключительно на ваши плечи. Это может показаться нечестным, особенно если вы, будучи ребенком, мало контролировали ситуацию, но таковы превратности жизни.

Абсолютно бессмысленно винить Бога, родителей, правительство или кого-то еще в ваших проблемах. Это лишь делает вас бессильным. Не имеет значения, кто приложил руку к текущей ситуации: значение имеет лишь то, что вы должны с этим жить. Никакое перекладывание вины на других не сделает ваш груз ответственности более легким.

Один из главных уроков в своей жизни я усвоил, когда меня в девятнадцать лет арестовали за кражу. В течение нескольких дней, проведенных в тюрьме, единственное, что я мог, — это размышлять о том, как я попался. В какой-то момент я осознал, что это я сам отправил себя в тюрьму, и все потому, что не мог осознанно контролировать свою жизнь. Именно тогда я взял на себя ответственность за собственную жизнь. Мне понадобились годы, чтобы восстановить свое эго, но осознание, что я сам отвечаю за себя, позволило мне построить новую жизнь — такую, какую я хотел.

Никто не придет вас спасать. Никто не построит за вас карьеру вашей мечты, никто не решит ваши проблемы в личных отношениях. Никто не уберет лишний жир из вашего тела. Если вы активно не решаете свои проблемы, они не будут решены никогда.

Если хотите результатов — идите и добивайтесь их сами. Принимать на себя ответственность за свою жизнь — значит быть готовым сделать все необходимое для достижения желанной цели. И в частности, быть готовым заплатить определенную цену за удовлетворение своих потребностей и исполнение желаний. Вы должны активно строить свою жизнь, а не пассивно за ней наблюдать. Конечно, на этом пути вы будете делать ошибки, но вы никогда не должны переставать верить в себя.

Принять на себя полную ответственность за свою жизнь порой довольно сложно, но стремление развивать силу дает вам возможность создать такую жизнь, какую вы выбрали

себе сами. Человеческая воля намного сильнее всех препятствий, возникающих на пути. Двигаясь к достойным целям, вы обязательно столкнетесь с вызовами и неудачами, но, сохраняя готовность платить за успехи, вы обязательно преуспеете.

Желание

Желание — это горячее силы. Одно из преимуществ человеческой жизни — возможность испытывать радость от удовлетворения своих желаний, которое достигается за счет собственной силы. Это не просто празднование каких-то крупных достижений, а наслаждение от каждого шага на вашем пути.

Чего вы хотите? О чем мечтаете? Чего жаждете так безумно, что не можете перестать об этом думать, даже считая свое желание невозможным? Позвольте себе любые фантазии. Проведите время, культивируя самые заветные желания, и неважно, насколько непрактичными или неосуществимыми они вам кажутся. Это неправильно — притворяться, что ваши желания не имеют значения.

Никогда не отрицайте своих желаний. Делая это, вы теряете связь с истиной, любовью и силой. Вы отдаляетесь от истины, обманывая самого себя. Вы отдаляетесь от любви, теряя контакт со своей сущностью. И наконец, вы отдаляетесь от силы, перекрывая доступ «топлива» — желания. Если вы хотите развивать силу, то должны принимать свои желания по мере их возникновения, какими бы странными они вам ни представлялись.

Большинство людей теряют связь со своими истинными желаниями, позволяя другим решать, чего они должны хотеть, или довольствуясь тем, что, по их мнению, они могут получить. Такие люди «покупаются» на социально обусловленный нонсенс: цель жизни — десятилетиями выполнять

бессмысленную работу, залезать в долги, время от времени предаваться глупым развлечениям, жениться, завести детей, уйти на пенсию и в конце концов спокойно умереть. Соответственно, они живут жизнью теней, вечно бессильных и несчастных. Не поддавайтесь иллюзии ложных желаний. Только *истинное* желание дает истинную силу.

Самостоятельность принятия решений

Под самостоятельностью подразумевается полная свобода выбора того, чего вы хотите. Вам не требуется ни разрешения, ни одобрения. Ваш выбор делаете только вы, и никто не может вам его диктовать. Никогда не оправдывайтесь за то, чего хотите. Вы хотите того, чего хотите, и этого достаточно.

Чтобы эффективно распоряжаться силой, вам необходимо принять на себя полную ответственность за свою жизнь и быть готовым принимать решения в любых обстоятельствах, в том числе и в противоречивых, сложных и рискованных. Не существует закона, согласно которому вы должны действовать правильно. Есть единственное правило, и оно гласит: что бы ни случилось, вы несете за это ответственность. Это подразумевает, что вы можете осознанно участвовать в процессе принятия решений, чтобы хоть в какой-то степени влиять на исход событий.

Оказываясь на перепутье, используйте свою силу для принятия осознанных решений. Говорите четко «да» или «нет». Не впадайте в безрассудство молчаливого одобрения. Чтобы соблюдать принцип силы, необходимо реально делать выбор.

Жизнь постоянно спрашивает у человека, чего он хочет. И вы вольны отвечать на этот вопрос, как пожелаете. Ориентация на истину и любовь поможет вам оценить имеющиеся возможности, но в жизни нет изначально верных

или неверных ответов. Есть только свобода вашего выбора. Так что вы предпочтете — ответить молчанием или использовать силу осознанного выбора?

Вам необходимо развеять туман социальных условностей, согласно которым вы должны следовать набору правил, диктуемых другими людьми. У вас нет таких обязательств. Ваши единственно реальные ограничители — собственные решения и их последствия. Вы — свободное и независимое существо. А уж как вы используете эту свободу, зависит от вас.

Сосредоточенность

Истинная сила существует только в настоящем. В прошлом нет силы — оно ушло, и с ним покончено. Нет силы и в будущем, которое существует лишь в вашем воображении. Вы не можете действовать вчера или завтра. Мысленно переносясь за пределы настоящего, вы лишаетесь силы, поскольку поддаетесь иллюзии. Значит, есть смысл сосредоточить все внимание на текущем моменте — это единственное место, где у вас есть настоящая сила.

Мы склонны думать о времени как о ресурсе, который расходуется, как деньги. На что вы потратили свой день? Обеденный перерыв? Отпуск? Это распространенная форма обсуждения событий, ограниченных во времени, и я сам порой использую подобные выражения, хотя эта модель технически неточна. Время не является ресурсом, находящимся в нашем распоряжении. Мы не можем тратить время. Неважно, что вы делаете и чего не делаете, время идет своим чередом. У вас нет выбора — расходовать время или нет. Ваш единственный выбор — на чем сосредоточить свое внимание в настоящий момент.

В реальности вы никогда не находитесь в прошлом или будущем. Вы существуете только здесь и сейчас. Даже

вспоминая о прошлом или представляя будущее, вы делаете это в настоящем. Все, что у вас есть, — это сегодня и сейчас, и это все, что у вас будет всегда. Вы не можете контролировать ход времени, но *можете* контролировать свое внимание. Именно так: нет прошлого, нет будущего, есть только настоящее.

Если единственное, что существует, — это настоящий момент, то какой тогда смысл говорить о долгосрочных задачах? Как вообще можно чего-то достигать?

Поймите, вы можете действовать лишь в текущем моменте и радоваться результатам также лишь в настоящем. Невозможно совершать или испытывать что-то в прошлом или будущем, потому что нас там нет. Когда люди ставят цели, они нарушают это правило. Трудно достичь чего-либо, что основано на неточной модели реальности: достижение такой цели превращается в борьбу с высшими силами.

Смысл постановки целей не в том, чтобы контролировать будущее, поскольку оно существует только в вашем воображении. Смысл постановки целей — улучшить качество реальности настоящего. Это поможет вам достичь большей ясности и сосредоточенности прямо сейчас. Задумав достичь чего-либо, обязательно спросите себя: «Как выбор этой цели улучшит реальность?» Если никак — значит цель бессмысленна, и вы можете без проблем от нее отказаться. Но если в вашей жизни появляются ясность, сосредоточенность и новая мотивация, когда вы думаете о цели, то с ней стоит работать.

Многие, определив цель, начинают думать о том, что путь к ее достижению потребует жертв и принесет страдания. Это рецепт неудачи. Обдумывая новую цель, уделяйте внимание воздействию, которое она оказывает на ваш сегодняшний день. Ставьте задачи, заставляющие вас, когда вы на них фокусируетесь, чувствовать себя сильным, мотивированным и целеустремленным задолго до того, как будет

виден конечный результат. Избегайте постановки задач, которые дают ощущение бессилия, подавленности, слабости. Воспринимайте этот процесс как то, что помогает сосредоточиться на настоящем, а не как способ контролировать будущее.

Предположим, вы поставили перед собой цель — открыть бизнес. Вы воображаете какой-то момент в будущем, когда получаете удовольствие от того, что стали боссом, делаете, что вам нравится, и получаете много денег. В этом нет ничего плохого. Затем вы размышляете о том, как много для этого придется работать, с какими рисками придется столкнуться, и о других не очень приятных вещах. Вы покидаете настоящее и отправляетесь в иллюзорное будущее. Верните фокус своего внимания назад, в настоящее, и осознайте, что ничего еще не произошло. Вы просто создали иллюзию. Разве не глупо заикливаться на результатах, которых вы не хотите!

Вместо этого попробуйте сделать следующее: подумайте о том, как стартует ваш бизнес, и представьте, как здорово будет, когда все пойдет гладко. Теперь верните фокус внимания в настоящее и задумайтесь, как данная цель может улучшить качество вашей жизни в текущий момент, а не год и не пять лет спустя и даже не завтра. Что эта цель (начать свой бизнес) даст вам здесь и сейчас? Дает ли она вам надежду? Вдохновляет ли вас? Наполняет ли желанием? Позвольте этим мыслям какое-то время повращаться в вашем сознании. Подумайте, как эта цель улучшит вашу жизнь в настоящем. Если вы не видите немедленного улучшения, откажитесь от цели и поищите другую.

Вы хотите сбросить вес, завести новое знакомство или сделать карьеру? Тогда прекратите предсказывать самому себе конец света на пути к данным целям и представьте, каким образом каждая из них может улучшить вашу нынешнюю жизнь еще до того, как будет достигнута. Чем мысль о хо-

рошей физической форме полезна для вас прямо сейчас? Что дает вам в настоящий момент мысль о будущем спутнике жизни или новой карьерной перспективе? Как меняется текущая реальность, когда вы фокусируете внимание на этих целях? Чувствуете ли вы себя более мотивированным? Чувствуете ли себя готовым к действию?

Когда вы ставите цель, улучшающую ваше настоящее, какое значение имеет то, сколько времени займет ее достижение? Неважно, для этого потребуется неделя или пять лет. Сам путь будет радостным и приятным. А самое главное — вы чувствуете себя счастливым и удовлетворенным в данный момент. И в результате действуете, пребывая в радостном состоянии, а значит ваши действия продуктивны. Вместо того чтобы преследовать цели, которые, как вы полагаете, сделают вас счастливым в далеком будущем, сосредоточьтесь на задачах, которые подарят вам счастье прямо сейчас.

Ставя цель, вы можете предвидеть путь жертвенности и страданий, фокусируясь на иллюзорном будущем, или позволить ей наполнить радостью, энтузиазмом и новой мотивацией свое настоящее. Даже если это выглядит как постановка цели на будущее, на самом деле вы делаете это ради настоящего. И чем лучше вы это понимаете, тем легче вам будет добиваться желаемого.

Если вы примете данное мировоззрение, то вскоре научитесь ставить перед собой разные цели. Наблюдая за тем, как цели влияют на вас, вы заметите, что постепенно начинает просматриваться некая система: одни типы целей неизменно вас вдохновляют, другие — нет. Причина этого — ваше жизненное предназначение. Осознав его, вы сможете почувствовать вдохновение и мотивированность, когда захотите, просто сосредотачиваясь на поставленной цели. Более детально мы будем рассматривать жизненное предназначение в главе 9. В ней есть неплохое упражнение, которое поможет вам распознать свою цель.

Вырабатывая ясное понимание своего предназначения, я понял, что слишком отдаленные цели не вдохновляют меня, а значит — ведут лишь к потере времени. Однажды я поставил перед собой цель стать миллионером, то есть получить доход минимум миллион долларов. Миллион казался мне вехой на пути личного роста, тогда как в действительности это была бессмысленная цель, которая, по сути, была мне безразлична. Сосредоточенность на ней привела меня к оторванности от людей и своего истинного «я». Я начал рассматривать людей как потенциальные источники денежных знаков, а не как человеческих существ. Отбросив эту цель, я сразу почувствовал себя лучше и перенес фокус внимания на то, что было для меня по-настоящему важно.

Иногда предназначение вдохновляет человека на постановку задач, которые в ином случае он бы отклонил. Запустив в октябре 2004 года проект StevePavlina.com, я решил создать лучший в Интернете сайт по личностному развитию. Многие расценили бы это как неправильно сформулированную цель. Для новичка она была слишком масштабной и сложной. Что вообще означает *быть лучшим*? У меня не было окончательного срока, бюджета и конкретного плана достижения цели. Более того, у меня не было абсолютно никаких оснований делать подобные заявки: ни степени доктора философии, ни публикаций, ни преподавательской практики, ни собственных практикумов или семинаров. Я был разработчиком игр и имел степени по электронике и математике.

Но, несмотря на все, всякий раз, фокусируясь на цели, я чувствовал себя предельно мотивированным и работоспособным. Я думал о людях, которые станут посещать мой сайт, о том, что они найдут там полезные идеи, которые им действительно помогут. Это заставляло меня чувствовать себя сильным и могущественным, причем я каким-то образом знал, что успех неизбежен.

Сосредоточенность на цели дала мне потрясающую мотивацию для работы: каждую неделю я писал и размещал новые статьи на своем сайте. В первые четыре месяца посетителей было немного, и я не получал никакого дохода. Пятый месяц принес мне целых пятьдесят три доллара! В течение следующих трех лет на сайте появились сотни бесплатных статей, которых было достаточно, чтобы составить хоть двадцать книг. Я не тратил время на маркетинг или промоушен, но вскоре трафик вырос до двух миллионов посетителей в месяц. В результате сайт стал приносить десятки тысяч долларов в месяц, в основном за счет рекламы, аффилированных программ и добровольных взносов. Вскоре сайт StevePavlina.com был признан самым популярным, полезным и практичным среди ресурсов, посвященных личностному развитию. Цель была достигнута, поскольку она давала мне концентрацию и мотивацию для действий в настоящем.

Ваши цели не обязательно должны быть конкретными, четкими и измеримыми. Вы не обязаны устанавливать сроки и разрабатывать детальные пошаговые планы. Необходимо лишь пламенное желание действовать. Только цели, отвечающие самым заветным желаниям, могут пробуждать такую силу.

Вы многое узнаете о самом себе, когда поймете, какие виды целей вас действительно вдохновляют. Мне понадобились годы, чтобы понять, что материальные цели всегда меня демотивируют. Я просто недостаточно интересуюсь деньгами, собственностью и финансовой независимостью, чтобы хоть пальцем пошевелить ради подобных целей. Если понадобится, я смогу стоять с табличкой «Веду блоги за обед».

Мое сердце заставляет биться по-настоящему только по мощью людям в личностном росте. Меня переполняет радость, когда я вижу, как они переживают восторг открытий,

помогающих им продвигаться вперед. Для меня это лучший стимул к действию. Когда я ставлю задачи, связанные с позитивными изменениями в жизни людей, то чувствую себя могущественным и целеустремленным.

Если ваши цели выглядят внушительно на бумаге, но не наполняют вас желанием и мотивацией, когда вы на них фокусируетесь, они не стоят ваших стараний. Не ставьте перед собой дрянных целей, достижения которых вы вовсе не желаете. Даже если что-то кажется вам достойным и достижимым и другие люди призывают вас этим заниматься, вы все равно ничего не добьетесь, если цель вас не трогает. Сосредоточьте внимание на целях, вдохновляющих и мотивирующих вас прямо сейчас, поскольку настоящий момент — это единственное место, где вы обладаете реальной силой.

Готовность действовать

Если вы хотите сделать свои желания реальностью, то в какой-то момент должны перейти к действию. Устанавливая цели, по-настоящему вас вдохновляющие, вы, естественно, чувствуете себя мотивированным для совершения действий. Вы будете много работать, но работа не будет казаться тяжелой, поскольку вашей движущей силой станет вдохновение. По большей части вы будете делать то, что любите делать.

А как насчет закона притяжения? Разве нельзя воплощать то, чего вы хотите, силой намерения, сидя целый день в удобном кресле? Это весьма искаженное понимание того, как работает закон притяжения. Фокусируясь исключительно на том, чего хотите, вы заметите, как в вашей жизни появляются новые ресурсы. Однако если вы не станете ничего делать, эти ресурсы быстро иссякнут и к своим целям вы не приблизитесь.

Действия — часть процесса, в ходе которого реализуются ваши намерения. Истинные желания заставляют вас двигаться. Если вы не настроены на действие, то ваши намерения слабы: вы пытаетесь создать то, чего недостаточно сильно хотите, и дело зачахнет на корню.

Если вы чувствуете себя абсолютно немотивированным для выполнения хоть каких-то шагов в направлении своих целей — значит это ложные цели. Человеку нужны цели, которые настолько его вдохновляют, что он буквально не в состоянии дождаться, когда же можно начать действовать, а его тело движется почти без усилий. Желание — «топливо» действия. Попытки «зарядить» себя фальшивым желанием приведут к тому, что вы просто не будете двигаться. А если нет движения, нет и мотивации.

Как вы двигаетесь, когда собираетесь в долгожданный отпуск? Разве вы валяетесь в постели и хнычете, думая о том, сколько сил у вас отнимет дорога до аэропорта и посадка в самолет? Или все-таки чувствуете себя бодрым и готовым отправиться в путь? Если ваши цели не вдохновляют вас так, как поездка в отпуск, то они выбраны неправильно.

Достижение значимых целей обычно требует напряженной работы, но она не воспринимается как мучение, если ваш выбор верен. Вам придется сталкиваться с препятствиями и вызовами, но у вас будут драйв, мотивация и сила, чтобы справляться с ними. Выбирайте цели, которые захватывают вас настолько, что даже большие усилия кажутся почти незаметными.

Самодисциплина

Самодисциплина — еще одно из так называемых «грязных» словечек. Нам говорят, что надо относиться ко всему спокойно. Плыть по течению. Не волноваться. Миф о *быстром и легком* пронизывает современное общество. Он призывает вас

в больших количествах покупать фаст-фуд, хотя это не тот метод, который способен сделать вашу жизнь счастливой.

Бывают моменты, когда даже очень сильная мотивация работы, направленной на достижение вдохновляющих вас целей, ослабевает, и вам требуется задействовать силу воли, чтобы продолжить путь. Самодисциплина — это готовность делать то, что позволяет добиваться желаемых результатов независимо от настроения. Когда вы чувствуете себя демотивированным, когда у вас апатия, когда вы скучаете или ленитесь, самодисциплина даст вам второе дыхание и позволит продолжать движение. Это ваша страховка, ваша «система резервного питания».

Быть высокомотивированным — это, без сомнения, здорово, но энергетический уровень, который обеспечивает мотивация, непостоянен. У него есть свои высшие и низшие точки. Даже если вы беззаветно любите свое дело, вам все равно придется выполнять массу рутинных и сложных задач, которые вряд ли покажутся вам приятными. Простой пример: вы можете любить своих детей и с удовольствием проводить с ними время, но будут дни, когда забота о них покажется вам неблагоприятной и тяжелой работой. Конечно, вы можете сделать паузу или, если нужно, обратиться за помощью. Тем не менее и в период восстановления вы будете сталкиваться с ситуациями, требующими от вас действий, на которые вы недостаточно мотивированы, но которые необходимы для достижения желаемого результата. И тогда вам на помощь придет самодисциплина.

Мотивация и самодисциплина — это парные орудия силы. Мотивация часто бывает наивысшей в начале проекта. Вы ярко представляете, чего вы хотите, цели и мечты вас вдохновляют. Предположим, вы решили опробовать новую диету или цикл упражнений. Вы с энтузиазмом беретесь за дело и в течение первых нескольких дней справляетесь с ним играючи. Но через пару недель первоначальная мо-

тивация начинает «увядать». Теперь это просто тяжелая работа, и вы задумываетесь о том, стоит ли ее продолжать. Вот здесь-то и понадобится самодисциплина: она, невзирая на ваши сомнения, не позволит отказаться от задуманного. Мотивация начинает гонку, а самодисциплина помогает пересечь финишную черту.

Мотивация выше, когда человек в движении. Как только вы останавливаетесь, она тут же снижается. Если вы достаточно дисциплинированы, чтобы продолжить движение, то заметите, что движение зачастую возрождает естественную мотивацию.

Самодисциплина должна находиться в равновесии с благоразумием и интеллектом. Проверять себя на прочность — это непродуктивно; продуктивно использовать время, которое в противном случае было бы потеряно. Под самодисциплиной подразумевается совершение действия именно в тот момент, когда оно должно быть совершено. В это понятие входит и дисциплинированность, позволяющая вам все делать вовремя, не прибегая к крайним мерам. Просидеть всю ночь, готовясь к экзамену, — это не самодисциплина, а лишь последствия привычки откладывать дело на последний момент.

Бывают дни, когда я просыпаюсь вдохновенным, и работа идет легко. Но выпадают и такие, когда я чувствую себя ленивым и немотивированным. Одной лишь мотивации недостаточно, чтобы привести к завершению большинство проектов. Если бы я полагался исключительно на мотивацию, то вы вряд ли читали бы сейчас эту книгу. Скорее всего, она никогда бы не вышла. При недостаточной мотивации меня заставляет действовать самодисциплина. Некое могущественное существо внутри меня говорит: «Не откладывай. Мы должны продолжить работу сегодня». А после первого получаса работы мне почти всегда хотелось ее продолжать.

Препятствия и неудачи не являются барьерами для людей с высокой самодисциплиной. Дисциплинированный

человек смотрит на проблему, как бодибилдер на штангу: «Я подниму тебя и за счет этого стану сильнее». Представьте себе сорокафунтовую гантель. Легкая она или тяжелая? Это зависит от того, насколько вы сильны. Кому-то этот вес покажется большим, а кому-то — ерундовым. Точно так же и масштабы проблем зависят от вашей самодисциплины. Чем она выше, тем проще вам с ними справляться.

Заставлять себя делать то, что необходимо, даже когда вам это не нравится, очень и очень непросто. Развитие самодисциплины — одна из самых сложных задач, с которыми вы когда-либо сталкивались. Некоторые люди делают все, чтобы этого избежать: бесконечно откладывают дела, принимают наркотики и даже совершают самоубийства. Без самодисциплины жизнь человека остается бледной тенью его потенциала. Представьте себе те великолепные достижения, которые будут вам доступны, если вы станете настойчиво воплощать свои лучшие намерения. Это прекрасное ощущение — поставив цель, быть уверенным, что действительно сможешь сделать все, что требуется для ее достижения.

Препятствия на пути к силе

Существует ряд блокировок, которые вынуждают вас ослаблять себя, либо отрицая свою силу, либо пытаясь растратить ее понапрасну. Осознав эти блокировки, вы научитесь принимать свою силу и мудро ее использовать. Неважно, насколько вы были сильны в прошлом, — ваша истинная сила по-прежнему ждет, когда вы придете и предъявите на нее свои права.

Неуверенность в себе

Неуверенный в себе человек считает себя слишком слабым, слишком незначительным, чтобы получить настоя-

щую силу: «Кто я такой, чтобы жить значительной жизнью? Я всего лишь один из миллиардов самых обыкновенных людей».

Такое представление — это самоисполняющееся пророчество. На самом деле вы настолько сильны, что направляет собственную силу против себя, при этом делая себя слабее. Вы подобны богу, который заявляет: «Позвольте мне быть бессильным». Именно так все и происходит.

Неуверенность заставляет вас довольствоваться ничтожными, пустыми, не вдохновляющими вас целями, если, конечно, вы вообще имеете какие-то цели. Вы выполняете бессмысленную работу, которая вам не интересна; живете в доме, о котором не заботитесь; поддерживаете отношения с такими же слабыми духом людьми, которые воспринимают вас как еще одного статиста для своих жалких вечеринок. Тем временем ваше истинное «я» взывает к вам, но вы заглушаете его голос примитивными развлечениями, фаст-фудом и другими отвлекающими уловками.

Вы рождены не для того, чтобы, подобно пауку, прятаться под камнями. Вы наносите урон самому себе, колоссально недооценивая свои истинные возможности. Это ваша реальность, и вы за нее ответственны. Прекратите отрицать этот факт и признайте его.

Вы пришли в этот мир не для того, чтобы тратить свою жизнь на банальности. Проснитесь, здраво взгляните на самого себя и признайте: «Это все чушь. Я способен на большее!» В виде исключения попробуйте прислушаться к тому могущественному существу, которое находится внутри вас. Оно вам плохого не посоветует.

Малодушие

Малодушие — это практика использования собственной силы для подпитки своих страхов, а не желаний. При этом вы создаете не то, что хотите, а то, чего не хотите.

Беспокоясь о том, что применение силы приведет вас к многочисленным ошибкам, вы подпитываете страх неудачи. Это правда — иногда вы *будете* терпеть поражения. Некоторые из ваших ошибок будут довольно грубыми, но об этом не стоит тревожиться. Лучше потерпеть неудачу как сильное существо, чем всю жизнь прятаться, как мышь. Избегая неудач, вы лишь ослабляете себя. Совершая ошибки, вы учитесь и становитесь сильнее.

Тревожась о том, что использование силы навлечет на вас слишком большую ответственность, вы подпитываете страх успеха. Но вы полностью ответственны за все, что есть в вашей реальности. У вас нет выбора — вы должны нести этот мир на своих плечах, поскольку не можете отбросить результаты, которые видите своими глазами. Вы никоим образом не можете уменьшить меру своей ответственности, пытаясь сделать себя бессильным. Тотальная ответственность неизбежна.

Единственный осмысленный вариант — сознательно предъявить права на свою силу и делать с ней все, что вы можете. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, а не на том, чего не хотите, и примите всю тяжесть ответственности на себя.

Негативные представления

Возможно, вас убедили в том, что сила — это что-то плохое, злое. Вероятнее всего, вас учили ставить другие ценности — преданность, смирение, послушание — выше, чем силу. И это не совпадение, что такие качества часто превозносят те, кто пытается получить силу посредством принуждения и контроля. Не отказывайтесь от собственной силы в пользу тех, кто наживается на слабовольных людях, говоря им, что быть сильным — плохо.

Если вы действительно верите, что слабость лучше силы, то из этого логически вытекает следующее: вы должны на-

меренно ослаблять себя как можно усерднее — вредить своему здоровью, препятствовать своему карьерному росту и разрывать отношения с людьми. Превратите себя в абсолютно бессильное существо и посмотрите, каково это. Но, поскольку это противоречит здравому смыслу, я думаю, что вы вряд ли станете вести себя столь нелепым образом.

Призываю вас сверить те ложные представления о силе, которые у вас, вероятно, есть, со здравым смыслом. Каким вы все-таки предпочитаете быть — слабым или сильным? Какими предпочитаете обладать способностями — большими или ниже среднего? Устраните все негативные представления о силе — они вам никоим образом не помогут.

Как укрепить свою силу

Как и мышцы, сила слабеет от недостаточного использования и крепнет, когда ее регулярно применяют. Чем больше вы тренируете свою силу, тем сильнее становитесь. У каждого человека есть какая-то сила, но не всем удастся развить ее до одинакового уровня. Я предлагаю вашему вниманию некоторые методы, которые помогут вам становиться сильнее.

Тренировки с повышением нагрузок

Хороший способ наращивания силы и развития самодисциплины — постепенно готовить себя к выполнению все более сложных задач. Тренируя мускулы, вы выбираете нагрузки, соответствующие вашим возможностям. И напрягаете мышцы до тех пор, пока они не устанут. После этого вы отдыхаете. Точно так же можно развивать и свою силу, принимая вызовы, с которыми вы успешно справляетесь, но которые заставляют вас действовать почти на пределе возможностей. Это не значит, что вы должны взваливать на себя непосильный груз и терпеть одну неудачу за дру-

гой или, наоборот, действовать слишком осторожно, чтобы оставаться в пределах зоны комфорта. Вам необходимо браться за решение задач, которые отвечают вашим текущим возможностям, но близки к предельному уровню.

Тренировки с повышением нагрузок требуют поднятия планки после каждого успеха. Продолжая работать на прежнем уровне, вы вряд ли станете сильнее.

Перегружать себя, пытаясь развить силу, — тактика ошибочная. Если вы попытаетесь изменить свою жизнь за одну ночь, поставив десятки новых целей, то, скорее всего, вас ждет неудача. Это все равно что прийти впервые в тренажерный зал и сразу попытаться поднять триста фунтов жимом лежа. Согласитесь, вы будете выглядеть глупо. Признайте свое настоящее и не судите себя поспешно.

Если вы принимаетесь за развитие силы при очень плачевном положении ваших дел, то на первых порах крайне сложной задачей может стать подъем с постели ранее полудня или своевременная оплата счетов. Но через какое-то время вы сможете изменить свой рацион, начнете делать зарядку и избавиться от вредных привычек. Научившись лучше контролировать свою жизнь, вы сможете замахнуться и на более серьезные цели: например, попытаться построить карьеру своей мечты или найти подходящего друга и партнера.

Не сравнивайте себя с другими людьми. Нет смысла это делать. Если человек думает, что он слаб, то все остальные кажутся ему сильными. А если он уверен в своей силе, все остальные кажутся ему слабыми. Просто постарайтесь осознать свое нынешнее положение и поставьте перед собой цель стать сильнее, двигаясь вперед.

Допустим, вы хотите развить в себе способность пять дней в неделю полноценно отрабатывать по восемь часов. Вы попытались соблюсти восьмичасовой рабочий день, не отвлекаясь на посторонние дела, и один раз у вас это по-

лучилось. На следующий день вас постигла полнейшая неудача. Ну что ж! Вам удалось успешно выполнить один восьмичасовой заход. Два — слишком много для вас, поэтому стоит немного упростить задачу. Сможете ли вы работать с высокой концентрацией по одному часу в день пять дней подряд? Если нет, начните с тридцати минут или меньше. Если у вас получится, постепенно увеличивайте временной отрезок. Когда вы продержитесь неделю на одном уровне, на следующую неделю планку можно будет поднять. Продолжайте упражняться до тех пор, пока не достигнете поставленной цели.

Понемногу поднимая планку каждую неделю, вы остаетесь в рамках своих возможностей и постепенно начнете становиться сильнее. Когда речь идет о тренировке мышц, работа, которую вы выполняете, сама по себе ничего не значит. Изначально никакой особой ценности в акте поднятия и опускания куска металла нет. Ценность возникает из укрепления и наращивания мускулов. Однако, развивая силу и самодисциплину, вы также получаете пользу и от работы, которую при этом выполняете. Хорошо, когда ваша тренировка дает ценный результат и одновременно делает вас сильнее. Это двойная победа.

Правило первого часа

Первый час после пробуждения — своего рода руль, который определяет ваш настрой на весь день. Если вы в течение этого часа будете соблюдать дисциплину, вас, вероятнее всего, ждет прекрасный, продуктивный день. Но если вы потратите этот час впустую, то и весь день наверняка будет столь же никчемным. Поборитесь за этот важный час: делайте зарядку, читайте, убирайте, пишите — словом, решайте полезные задачи.

Многие люди говорили, что, когда им удавалось с утра выполнить какую-то важную задачу, их в течение многих

часов не покидали удивительное чувство радости и энергии. Мне тоже приходилось испытывать такое. Закончив важное дело в первой половине дня, вы понимаете: что бы ни случилось, день уже можно считать успешным.

Личные квоты

У агентов по продажам бывает месячная квота деловых встреч. Вот и вы можете использовать концепцию квот для улучшения результатов в любой сфере своей жизни. Установите для себя дневной минимум производительности в том или ином деле. Это обеспечивает постоянный прогресс и является фантастически эффективным способом развития самодисциплины.

Здесь уместна любая система измерения — главное, чтобы она работала лично для вас. Для писателя это может быть норма слов, параграфов или страниц, которую он обязуется выполнять каждый день. Если вы решаете финансовые вопросы, можете установить для себя норму транзакций или денежных поступлений.

Я экспериментировал как с квотами, учитывающими действия, так и с квотами, основанными на конечном результате. Поначалу я предпочитал первый вариант, так как мои цели были более контролируемы. Мне было проще «обязать» себя писать в течение двух часов в день, нежели выдать за то же время две тысячи слов. К сожалению, я понял, что при использовании таких квот мои результаты снижаются. Я соблюдал временные рамки, но мне не удалось сохранить настрой до конца работы. Сейчас я предпочитаю квоты, ориентированные на результат: например, на завершение новой статьи. Эти квоты кажутся мне более мотивирующими и эффективными.

Предлагаю поэкспериментировать с дневными квотами, чтобы разобраться, какие из них вам больше подходят. Начните со скромных, легко достижимых нормативов

и постепенно повышайте их, чтобы вам всегда было к чему стремиться.

Первым делом — самое неприятное

Если в ваших планах есть какое-то сложное дело, сделайте его первым прямо с утра. Выстраивайте дневные дела от самых сложных к самым простым. Многие начинают день с рутинных забот типа проверки электронной почты. Однако, поступая подобным образом, человек зачастую просто оттягивает выполнение более сложных дел. У него нет стимула быстро справиться с легкими делами, поскольку за свои усилия он окажется «наказан» выполнением неприятной работы. Поэтому он медлит. Такая привычка нередко приводит к тому, что самые сложные задачи вообще откладываются на следующий день. Это убивает вашу силу, поскольку отложенным чаще всего оказывается то, что могло бы дать наиболее позитивные результаты.

С другой стороны, выполняя задачи в порядке снижения сложности и делая самое неприятное в первую очередь, вы будете вознаграждены: когда бы ни закончили какую-либо трудную работу, за ней всегда последует более легкая. Это будет стимулировать вас к поддержанию высокого темпа работы в течение всего дня. У вас не будет причин медлить — ведь чем дальше, тем приятнее ваши занятия. Оставляйте простые задачи на конец дня, и вы увидите, насколько быстрее станете справляться с работой.

Я был потрясен изменениями, которые это правило внесло в мою жизнь. Я привык проверять почту с утра, и работа с корреспонденцией занимала у меня около часа в день. Теперь предпочитаю делать это позже, и на это занятие у меня уходит от тридцати до пятнадцати минут. Я пишу более простые, но более емкие сообщения, поскольку, когда я закончу, завершится и мой рабочий день.

Оставляйте любимые дела на конец дня. Поступая таким образом, вы дадите себе возможность к чему-то стремиться и делаете свои вечера более приятными. Закончив работу раньше, расслабьтесь и наслаждайтесь жизнью.

Конкуренция

Если вы человек азартный, используйте свой характер себе во благо. Конкуренция способна быть сильной мотивацией, а желание победить поможет вам нарастить свою силу. Люди часто работают усерднее, когда речь идет не просто о личных результатах, а о победе в соревновании. Конкуренция заставляет «сливки» подниматься кверху.

Я участвовал в ряде ораторских состязаний, поскольку конкуренция заставляет меня упорнее шлифовать свое мастерство. Я должен был стать более дисциплинированным, составляя, репетируя и произнося свою речь, если хотел победить в состязании с опытными ораторами, а не просто выступить перед аудиторией. Опыт соревнований повышает мою способность писать более эффективные речи, чем те, с которыми мне не нужно никого обыгрывать.

Соревнования распространены в сфере продаж и в спорте, но где еще есть возможность применить идею конкуренции? Может, заключить в офисе пари о том, кто быстрее сбросит вес? Или поспорить с другом: кто заработает больше за девяносто дней? Или посоревноваться с супругом: кто прочтет больше новых книг за месяц?

В соревновании вы выигрываете, даже проигрывая. И это хорошо! Вы можете проиграть в состязании, но обязательно увидите определенные позитивные результаты. Причем не исключено, что они будут выше, чем если бы вы не соревновались. Соревнование — отличный способ вырваться из привычной колеи и вывести свою силу на новый уровень.

Отдых

Отдых — ключевой компонент любой спортивной тренировочной программы, и он не менее важен для наращивания силы. Используйте чередование напряжения и расслабления, чтобы вывести себя на новый уровень производительности. Успешно справившись с задачей, отдохните немного, прежде чем браться за следующую. Потянитесь. Пройдитесь. Немного вздремните. Дайте себе возможность расслабиться и восстановиться.

Чрезмерная нагрузка столь же опасна при наращивании силы, как и при работе со штангой. Если вы чувствуете себя выжатым как лимон и немотивированным несколько дней подряд, это значит, что вы перенапряглись. Возьмите хотя бы пару выходных или отправьтесь в отпуск. Постарайтесь восстановить свои силы. Подготовьтесь психологически к решению новых задач, чтобы быстрее вернуться к работе.

* * *

Вы пришли в этот мир не для того, чтобы быть слабым и пассивным. Вы здесь, чтобы сиять. Развитие силы потребует серьезной работы, но оно того стоит. Чем больше ваша сила, тем больше удовольствия вы будете получать, исполняя своей мечты. Чем глубже вы копаете, тем больше сокровищ найдете.

Сделать хорошую карьеру — это вызов. Сохранять отношения в браке — вызов. Достичь финансового благополучия — тоже вызов. И все эти блага не упадут на вас с небес. Вы должны их заработать. Возьмите на себя ответственность за свою жизнь и начинайте решать стоящие перед вами проблемы. Они существуют для того, чтобы помочь вам вырасти, а не для того, чтобы вас сокрушить. Штанга должна быть тяжелой.

Развитие вашей силы затрагивает не только вас. Приводя свою силу в соответствие с принципами истины и любви, вы становитесь мощным орудием добра. Но, чтобы достичь этого уровня, вы сначала должны усвоить принцип...